SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

వెంకట రామమూర్తి, గిడుగు, 1863-1940.

ఆరోగ్యసాధని

Ellore, 1926

Record no. 593

Veṅkaṭa Rāmamūrti, Giḍugu, 1863-1940

Ārōgyasādhani

Ellore, 1926

Record no. 593

Bibliographic Record Target

వెంకట రామమూర్తి, గిడుగు, 1863-1940.

ఆరోగ్యసాధని / G.V. Ramamurti.- Ellore : Rama and Co., 1926.

40 p. ;17 cm.

Record no. 593

Veṅkaṭa Rāmamūrti, Giḍugu, 1863-1940.

Ārōgyasādhani / G.V. Ramamurti.- Ellore : Rama and Co., 1926.

40 p. ;17 cm.

Record no. 593

9328

9328

9328

ఆరోగ్యవార ప్రచురణము.

ఆరోగ్య సాధని.

గిడుగు వెంకట రామమూర్తి, బి.ఏ, ఎల్.టి.
డిప్యూటి ఇన్‌స్పెక్టరు ఆఫ్ స్కూల్సు, నూజివీడు రేంజి
గారిచే వ్రాయబడినది.

1926.

రామా ముద్రాక్షరశాల, ఏలూరు.

 [వెల 0—8—0.

Niketanam, Chira- by

ఆరోగ్యసాధని.

Addepalli ~~Ven~~ Venkata Veerara -ghavulu Chirala 158

By

G. V. Ramamurti B. A., L. T.

Dy. Inspector of Schools, Nuzvid.

Publishers-

RAMA & CO.,
ELLORE.

RAMA PRESS, ELLORE.

 [Price 3 As.]

విజ్ఞప్తి.

ఇందలి సూత్రము లతిసులభములు ; కడు పరిచితము లయ్యు గడుంగడు హృదయంగమములు. తదాచరణ్యము మహా ఫలప్రదాయకము. ఆయురారోగ్య నిక్షేప సంపాదకము. గుణగ్రహణ పారీణులు వీనిని యవశ్య మాచరణీయములుగ గ్రహించెదరు గాక !

ఇదివరలో నేను వ్రాసి ప్రకటించిన ఆరోగ్యవిషయిక కరపత్రాదులలోని యంశముల గొన్నిటి నిందుజేర్చి యీ చిన్ని పుస్తకముం గూర్చితిని. ఆరోగ్యశాస్త్ర విషయములు చాల భాగమిం దిమిడియున్నవని యెంచెదను.

పాఠకులీ నియమముల నవలంబించి సుఖింతురు గాక ఆయురారోగ్యైశ్వర్యవంతులై, దేశక్షేమంకరు లగుదురుగాక

Nuzvid,
21—11—1926. }

G. V. Ramamurti,
Dy. Inspector of Schools, Nuzvid

శ్రీ

ఆరోగ్యసాధని.

" ఆరోగ్యాత్పరతరం భాగ్యం, నాస్తి "

ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యము.

శరీరముయొక్క బాహ్య, అంతర, అవయవములన్నియు, తమతమ నియమిత కార్యములను చక్కగా నిర్వర్తించుకొనుచుండుటయే ఆరోగ్యమనబడును. ఇట్లు నిర్వర్తించుకొనుటలో దేనికభ్యంతరము గలిగినను, శరీరమున కంతకును హానికరమే.

అనారోగ్యతకు ముఖ్యకారణములు.

1. మనోపారిశుద్ధ్యము మనోదిట్టత లేకుండుట.
2. దురలవాట్లకు, దుర్గుణములకు లోనగుట.
3. వ్యాధి జనకములగు సూక్ష్మజీవుల పాలబడుట.
4. శీతోష్ణాది స్థితిగతులను గమనింపకుండుట.
5. అలసట అతి వ్యాయామముల బొందుట.
6. ఆహార పానీయాదులయందు క్రమము దప్పుట.
7. గృహ, దేహ పారిశుద్ధ్యములను చూచుకొనకుండుట.

8. అపరిశుద్ధ జలమును త్రాగుట.

9. అపరిశుద్ధ వాయువును పీల్చుట.

10. పంచభూతములను తగురీతిని అనుభవింపకుండుట.

ఈ మొదలగు స్థితిగతులకు లోనుగాక, పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశములనే పంచభూతములను అవసరానుగుణముగ అనుభవింపుచు, తమతమశరీరవ్యవస్థలనుబట్టి తమ యాహార పానీయాదులకు తామే నిర్ణేతలై, ధర్మ కర్మ నిరతులును, దేవగురుభక్తులును హిత మితాశనులును, విజితేంద్రియులును, మితవాదులును, సచ్ఛీలురును నైన యెడల ఆరోగ్య వంతులును దీర్ఘాయుష్మంతులును నగుదురు.

ఇందులకీ క్రింది నియమము లాచరణీయములు.

---

1 ఆయుర్వృద్ధికి మార్గములు

1. ఆరోగ్యమునకు నిర్ణయించిన విధులన్నియు, ఆయుర్వృద్ధికి మార్గములే; అనారోగ్యకరమగు పనులన్నియు ఆయుఃక్షీణహేతువులే.

2. అనవసరమైన స్థూలశరీరమును పెంచకుము. మితమగు ఆహారము, మితవ్యాయామము, మితభాషణము, ఇట్టివి ఆయుర్వృద్ధికి ప్రథమసోపానములు. స్థూలశరీరులును, పైల్మానులును,

చాలకాలము జీవించుట అరుదు. ఏలయన, గుండెకాయ మొదలగు అంతరవయవములు యెక్కువ శరీరమును పోషించుటచే శీఘ్రముగా దుర్బలములగును.

3. శుభ్రమైన గాలిని శ్వాసకోశము నిండుగ, పీల్చుకొనుచుండుట కలవాటుపడుము. తరుచు, బహిరంగస్థల విహారము చేయుచుండుము. ఇందువలన శరీరమందలి జీవకణముల పటుత్వము హెచ్చును.

శుభ్రమైన నీటిని తరుచు త్రాగుచుండుము. ఇదిశరీరముయొక్క అంతర్భాగములకు మేలు కలిగించి కల్మషపదార్థముల నావలకు పారదోలుచుండును. సూర్యకాంతిని నీ శరీరమునకు బాగుగ ప్రసరింపనిమ్ము. సూర్యకాంతియే ప్రాణమని నమ్ముము. వేయేల? పంచభూతములును నీ పంచప్రాణములనియే యెంచుకొనుము. వాటిని తగురీతిని వాడుకొనుము.

4. శరీరముయొక్క ప్రతి సూక్ష్మభాగమునకును తగు వ్యాయామము నిచ్చు మార్గమును వెదకుచుండుము. శరీరముయొక్క అంతరవయవములకు కూడా వ్యాయామము నిచ్చు మార్గమును వెదకుచుండుము.

5. మితాహారమే నీ ఆయువును పెంపొందించుసాధనము. గొప్ప జ్ఞానవంతులందరు మితాహారులే! శతవత్సరాయుష్మంతులందరు మితాహారులే! ధన, తేజః పరాక్రమ ప్రజ్ఞావంతులందరు మితాహారులే!

ఆహారము స్వాభావికముగ నుండవలయును. మిళితములు (**Mixtures & Combined Foods.**) గాను మసాలా ద్రవ్య సహితములుగాను (**Spices**) తరుచు ఉండకూడదు. ఉపవాస వ్రతములు కూడ అప్పు డప్పుడు అవసరము. ఈ సూత్రములు, మన మహర్షుల యుపదేశములని నమ్ముడు. స్వల్పముగ నున్నవని త్రోసివేయకుడు.

6. శరీరమం దేర్పడుచుండు కల్మష పదార్థములను (**Waste matter**) యెప్పటికప్పుడు పైకిత్రోసివేయుటయందు అశ్రద్ధ చేయకుము. వేళనిరోధముల సర్ధకముల కన్నిటికిని ముఖ్యకారణములు. ఇవి ఆయుర్నాశనమునకు మిక్కిలి దగ్గఱ త్రోవలు. తగు స్నాన, పానీయములు, ధౌతికర్మలు మున్నగునవి అంతర కల్మషములను పోగొట్టుటకు ముఖ్యసాధనములు.

7. శరీరము యొక్క సహజస్థితిని నిలువబెట్టుము అనగా అసహజముగ వెన్నెముక వంగునట్లుగను తల క్రుంగునట్లును ఉంచుకొనుట కలవాడు పడరాదు. ఇట్టి స్థితి, నిరాశ, భయము విచారము మొదలగు వ్యవస్థలను సూచించుటయేగాక అలవాటుపడిన యెడల, అట్టి వ్యవస్థలను తటస్థింపజేయును. ఇవియే ఆయుఃక్షీణతకు కారణములు.

8. నీకంఠపు ముడివద్ద లోభాగమందు థైరాయిడ్ (**Thyroid**) అను గ్రంథికలదు. అది సరియైన ఆరోగ్యస్థితిలో

నున్నగాని, నీశరీరమున కారోగ్యము లేదు. దీనిని నిత్యము, తగు సాధకములచే బలపరచుచుండుము.

మెడయొక్క వెనుకభాగము కూడ నీయారోగ్యతను పెంచు భాగమే. ఇదిబలముగా నున్న యెడల అట్టివాడు సహస్రమాస జీవియగును. దీనిని తగు సాధకములచే బలపరచుకొన్న యెడల దాని లాభమును నీవు పొందకమానవు.

9. కల్లు, సారాయి, గంజాయి, పుగాకు మొదలగు వ్యసనములును ఆయుఃక్షీణ హేతువులే గాక, అట్టివి బ్రతికియున్నంతకాలము నిన్ను పీడించుచునే యుండును.

10. కామ క్రోధ, లోభాదులను దరిజేర నీయకుము. అవినీదరికి వచ్చుట, యనగా మృత్యువు నీదరికి వచ్చుటయే!

నిత్యము, పరోపకారచింత, చిద్విలాసము, సర్వభూత సామ్యత, నిత్యతృప్తి మొదలగు సకల సద్గుణములను యెంత సంపాదింతువో అంత ఆయువును నీవు సంపాదించుకున్నట్లే. అవియే నీసంచితాయుర్ద్రాయ నిక్షేపమని యెంచుకొమ్ము.

11. నీవుచిరకాల జీవివనియే నమ్మియుండుము. మృత్యువును నీవు జయించితివని దృఢనిశ్చయముతో నుండుము. ఇట్లుండియు, నీదేహము విషయమై భయమునొందుట మరచిపొమ్ము. తరుచు నీ నిత్యక్రియలందును, వ్యాపకములయందును నిమగ్నుడవై యితరుల మంచినే గోరుచుండుము.

12. సర్వేంద్రియములను శుచిగా నుంచుకొనుచు, గృహస్థ మార్గములోనున్నను, బ్రహ్మచర్య వ్యాపారనిష్ఠను మరువకుము.

బ్రహ్మచర్య మనగా, దేహ మనోపారిశుధ్యము. అట్టి బ్రహ్మచర్యమందు నీవు కృతకృత్యుడవైతివేని మృత్యువు నీకు బంటుగా నుండును.

ఈ మార్గముల నవలంబించిన, నీవు ఆయుష్మంతుడవు, కీర్తివంతుడవు, ధనవంతుడవు కూడ నగుదువు. నీ మనోరాష్ట్రమునకు నీవే రాజగుదువు.

II. ఆహారనియమములు.

1. దేశకాల పరిస్థితులను బట్టి అనుశృతముగ నియమింపబడిన యాహారమునే భుజించుచుండ వలెను. శరీర వ్యవస్థనుబట్టి భుజించదగిన యాహారమునకు యెవరికివారే నిర్ణేతలు.

2. ఆహారములో యెక్కువ మసాలా, ద్రవ్యములు వాడుచుండగూడదు. ఇవి పదార్థముల సహజశక్తిని పోగొట్టుటయేగాక అనవసరముగ జీర్ణరసములను స్రవింపజేయుటయు, మనచే యెక్కువ పదార్థమును భుజింపజేసి, జీర్ణసాధనములకు మితిమీరిన పని యిచ్చి వాటిని క్రమముగ బలహీన పరచుటయు, మనకు వ్యయప్రయాస లధికము చేయుటయు, మున్నగు ననేక యనర్థములను గలుగజేయును గనుక మసాలా ద్రవ్యములు లేక పాకము సులభముగా నుండవలెను.

3. సాధ్యమైనంత వరకు, శాక పదార్థములు, ఫలములు ఆహారములో యెక్కువగా నుండవలయును. వీటియందు విరేచనగుణము గలదు. శాకపదార్థముల నైనను చిమడనీయగూడదు. వేపుడు పదార్థములు మంచివి కావు. పదార్థములను సాధ్యమైనంత మట్టుకు సహజముగనే భుజించవలెను.

4. శరీరమున కావశ్యకమైన పదార్థములను శరీరమందే దాచియుంచుట కవకాశము గలదు. గనుక ప్రతి భోజనమందును మనము భుజింపవలసిన అన్ని పదార్థ విశేషములున్నూ ఉండవలసిన యావశ్యకత లేదు. సహజమైన ఆకలికానపుడు భుజించుట అనుచితము. అట్లు భుజించుటవలన శరీరము స్థూలమగుటయేగాక, క్రమక్రమముగ, లోపలి యవయవములు దుర్బలములగును. జీర్ణసాధనములు క్రమముగ లేనియెడల రాత్రిపూట బలమైన, యాహారము కూడదు.

5. సరియైన ఆరోగ్యమునకు దినమునకొకసారి మాత్రమే మృష్టాన్నము చాలును. ఆహారము తగ్గించి శరీరమును చాలినంత స్వల్పాహారమునకు అలవాటు పరచిన కొలదిని బుద్ధి విశేషము హెచ్చగును. ఆయువు వృద్ధియగును. ఆహార సమయమని ఆకలి కాకున్నను భుజింపరాదు.

ముఖ్యముగ, ఉష్ణప్రాంతములందు మితాహారము శ్రేష్ఠము. ఆహారము బాగుగ నమలుట ముఖ్యము. స్త్రీలకు పురుషులకంటె యెక్కువ యాహారము కావలసి యుండును.

6. ఆహారము భుజించునపుడు భయము, మనశ్చాంచల్యము, విచారము, కోపము, అలసటపడుట, యెక్కువ ఆలోచన మున్నగునవి కూడదు. మనస్సు నిర్మలముగ నుండవలయును. ఉత్సాహమును గలిగించు ప్రసంగ ముండవలయును.

కొన్ని సూక్తులు.

(i) "క్షుధాతురాణాం నరుచిర్నపక్వం"
ఆకలి రుచియెరుగదు. నిద్ర సుఖమెరుగదు.

(ii) "అజీర్ణే భోజనం విషం"
అజీర్ణమున భోజనముచేసిన విషమగును.

(iii) "శుద్ధాహారమేవ, సదాసేవ్యం"
మంచిదై హితమైన యాహారమునే తినవలయును.

(iv) "నియమితకాలమనతిక్రమ్య భోజనంకార్యం"
అకాలభోజనము కూడదు.

(v) "శీఘ్రభోజే, చిరస్నాయీ, దీర్ఘాయుర్భవతి"
శీఘ్రముగ భుజించువాడును, ఆలస్యముగ స్నానము చేయువాడును దీర్ఘాయుష్మంతుడగును.

(vi) "ఋణంకృత్వాఘృతంపిబేత్"
ఋణముచేసియైనను నేయి త్రాగవలెను.

(vii) "కూష్మాండం కఠినం పథ్యం"
గుమ్మడికాయ గట్టిదిగ నుండగనే తినవలెను.

(viii) "రుచిరిత్యధికం నభక్షయ"
రుచియని యెక్కువ తినవలదు.

(ix) "అతిపక్వఫలం నభక్షయ"
మిగులముగ్గిన పండ్లను తినకూడదు.

(x) "భుక్త్వాశతపదం గచ్ఛేత్"
భోజనముచేసిన వెంట నేనూరు అడుగులైనను నడువవలెను.

(xi) "వామశయ్యా సుఖంకరీ"
ఎడమవైపునకు తిరిగి పరుండుట ఆరోగ్యము.

(xii) "కూష్మాండం కోమలం విషం"
లేతగుమ్మడికాయ విషతుల్యము.

(xiii) "భుక్త్వాతు బదరీఫలం"
భోజనానంతరమున రేగుపండ్లను తినుటమంచిది.

(xiv) "అభుక్త్వామలకంపథ్యం"
భోజనమునకు పూర్వము ఉసిరికపండు తినుటమేలు.

(xv) "కపిత్థం సర్వదాపథ్యం"
వెలగపండు యెల్లప్పుడు హితము.

(xvi) "కదలీనకదాచ"
అరటికాయ అనారోగ్యకరము.

(xvii) "ఆహారం తురహఃకుర్యాత్"

ఇతరులు చూడకుండ భోజనము చేయవలెను.

(xviii) న సంఘభోజనం కుర్యాత్"

సంఘభోజనము మంచిదికాదు.

(xix) "హితభుజ్మితభుక్"

తనకిష్టమగు ఆహారమును మితముగ తినవలెను.

(xx) "సదాశుచితయాభవితవ్యం"

యెల్లప్పుడు శుచిగ నుండవలెను.

III. ఉపవాసము.

(!) ఉపవాస మహిమను మన హిందూదేశస్థులేగాక, రెండువేల సంవత్సరములక్రిందటనుంచిమహమ్మదీయులు, జైనులు, క్రైస్తవులు, మొదలగు మతములవారందరు యెక్కువగ ప్రశంసించుచున్నారు.

2. శరీరావయవములు ఆహారము కొరకు నిజముగ కోరుట ఆకలి యనబడును. అలవాటు కొలది మనకు గలుగు కోరికలు, చపలత్వముగాని ఆకలికాదు.

నిజమైన ఆకలి గలిగినపుడు మనము ఆహారము నీయకుండుట పస్తు యనబడును. ఇట్టిది శరీరమునకు నష్టము,

శరీరావయవములు రుగ్మత జెందియున్నప్పుడు వాటికి ఆహారము అవసరములేదు గనుక, అట్టి సమయమున అనగత్యమగు ఆహారమును నిల్పివేయుట, లంఘనమనబడును.

అవయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు గాను, ఆరోగ్యస్థితిలోనున్న ప్పాటికిని, ఆహారమునిల్పివేయుట ఉపవాసమనబడును

3. అనారోగ్యతకు ఒకటే ముఖ్యకారణము. రక్తము చెడుట. ఇది చెడుగాలి వలననైనను గలుగవచ్చును గాని ముఖ్యముగ జీర్ణసాధనముల, లోటువలన గలుగుచుండును. జీర్ణసాధనముల లోపము, అపరిశుద్ధములు, అస్వాభావికములునగు వస్తువులు తినుటవలనను; అమితముగ తినుటవలనను, ఇతరమురలవాట్ల వలనను గలుగుచుండు

4. జీర్ణ సాధనములతో బహిష్కారావయవములు, మెదడు, గుండెకాయ మొదలగు నన్నియు పరస్పర సంబంధము గలిగి యున్నవి గనుక, రక్తాపరిశుద్ధత వలన, అనేక చిహ్నములుగ పరిణమింప వచ్చును. అట్టి చిహ్నములకుచేయు చికిత్స, చికిత్సకాదు. అసలు కారణమునకు చికిత్స చేయవలెను. ఔషధసేవ అట్టి చిహ్నములకే చికిత్సయగును గాని అసలు కారణమునకు చికిత్స కానేరదు.

5. ఆహారము జీర్ణమైన తరువాత కావలసిన పదార్థమును అవయవముల కుపయోగించుకొని, మిగిలిన అనవసర

పదార్థము శరీరములో నిలిచియుండకుండ, బహిష్కారావయవములు బయటకు తీసివేయుచుండును.

కావలసిన పదార్థముకంటె, యెక్కువ యిచ్చినపుడును, అపరిశుద్ధ పదార్థముల వచ్చినపుడును, జీర్ణావయవములకు యెక్కువపనియిచ్చి, బహిష్కారావయవములకుకూడ యెక్కువ శక్తికిమించిన పని యిచ్చినవారల మగుదుము. ఇట్లిచ్చుటవలన యీ అవయవములకు దుస్సాధ్యమైన కల్మషము పెరిగి రక్తము అపరిశుద్ధమగుచుండును. తద్వారా మెదడు బలహీనపడి పలు విధములగు రుగ్మతలకు కారణమగుచుండును.

6. జీర్ణసాధనములకు విశ్రాంతినిచ్చి, బహిష్కారావయవములు కల్మషపదార్థమును బయటకు తీసివేయుటకు తగు నవకాశము నిచ్చుటయే, రుగ్మతకు తగు చికిత్సగాని, మరింత పదార్థమును శరీరమున కిచ్చుటవలన కాదు.

అట్లిచ్చుట వలన, ఆ యాహారమును అవయవములు తీసుకొనవు గనుక నిజముగ వాటిని పస్తుపరుండ బెట్టుటయే !

7. రుగ్మతయును, కల్మషపదార్థము, లోపల పెరుగుచున్నదనియే భగవంతు డిచ్చిన గుర్తు. రుగ్మత గలిగినపుడే జంతువును, ఆహారమును ముట్టదు. ఏల ? అవయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకొరకే !

8. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో, శరీరమునకు కావలసినంత మట్టుకే ఆహారపానీయాదుల నివ్వలేము గనుకనే, అప్పటప్పట,

అవయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుట అత్యావశ్యకము. దీనికే ఉపవాసమందురు. ఇట్టిది అవసరము కలిగినపుడేగాక వారమున కొకసారియైనను, పక్షమున కొకసారియైనను, ఉపవాస మత్యావశ్యకము.

9. అట్టి విశ్రాంతి నిచ్చుటవలన అవయవములు పటుత్వముగలిగి దీర్ఘాయువు నిచ్చును. రక్తమును శుభ్రపరచి మెదడును మంచి స్థితిలో నుంచును. గొప్ప యాలోచన పరులు యిట్టి విశ్రాంతివలననే తమ యాశయములను పొందుచున్నారు. అనవసరపు కామోద్రేకము తగ్గును. శరీరము బలవత్తరమగును.

10. సాధారణపు రుగ్మతలయందు లంఘనము చేయువని యే ఔషధమున్నూ చేయజాలదు. "లంఘనం పరమౌషధం" అను లోకోక్తిని నిరసింపకుడు.

11. ఉపవాస సమయములందు శరీర శుభ్రత ముఖ్యము. విరేచన సాధకమంతకంటె యావశ్యకము. కోపము, మనశ్చాంచల్యత, నిరాశ, విచారము, కామము, మొదలగునవి కూడదు. ఉల్లాసముగ నుండగోరవలెను. నిజమైన ఆకలియగువరకు చపలత్వము మాని జీర్ణావయవములకు తగు విశ్రాంతి నివ్వవలెను. ఉండలేని యెడల, పండ్లు, పాలు, మొదలగు స్వల్పాహారములేగాని, బరువు పదార్థముల భుజింపరాదు. నీరు వలయునంత త్రాగవలెను.

ఉపవాస వ్రతమైన తరువాత, స్వల్పాహారముతో మొదలుపెట్టి క్రమముగ మామూలు భోజనము చేయవలెను. ఉప

వాస వ్రతసమయమందును, సిమ్మటను, మంచిగాలిని పీల్చుచుండుట, వెల్తురును శరీరమునకు ప్రసరింపజేయుట, నిద్ర, విశ్రాంతి, స్వల్ప వ్యాయామము యిట్టివి ముఖ్యము. మాంసాహారమును పూర్తిగా విసర్జింపవలయును.

12. ఉపవాసముగాని, లంఘనముగాని చేయునపుడు, నాలుక బెరడుకట్టుట, శ్వాసయందు దుర్వాసన, నాడివేగముగ కొట్టుకొనుట, శరీరోష్ణత హెచ్చుట, చపలత్వము, నీరసము హెచ్చుట. మొదలగు చిహ్నములన్నియు, లోపలనున్న కల్మష పదార్థములు పోవుచున్నవని గుర్తులే గనుక, అట్టి చిహ్నములు సర్దుకొని, శరీరము యథాప్రకారముగ నుండి క్రమమైన ఆకలి గలుగునంత వరకు, ఉపవాసము లేక లంఘనము ఉండవలయును.

13. ఉపవాస లంఘనముల వలన శరీరము తత్కాలమున కొంత కృశించినను నష్టములేదు. దీనికి వేయిరెట్లు తరువాతను లాభమును పొందగలము.

సాధారణముగా స్వల్పరుగ్మతలకును, ఆరోగ్యస్థితిలో, మరింత ఆరోగ్యము నిచ్చుటకును, ఇదియే దివ్యౌషధము. గాని, శరీరము కృశించిపోవు క్షయ, మొదలగు వ్యాధిగ్రస్తులకును, వంశపరంపరగా వచ్చు కొన్ని అవయవ లోపములలోను, రక్తహీనత యున్నప్పుడు, మెదడు పాడైనప్పుడును, యీమొదలగు కొన్ని సందర్భములలో లంఘనచికిత్స లాభములేదు.

14. గట్టి రుగ్మతలలో గూడా, లంఘనచికిత్స లాభకరమేగాని, అట్టిసమయములందు తగు లంఘన చికిత్సామార్గముల నెరిగి యవలంబింప వలసి యుండును.

15. ఉపవాస లంఘనముల యందున్న లాభముల వలననే దీని ప్రాముఖ్యతను తెలిసి, ఏకాదశీవ్రతము, శివరాత్రి, కార్తిక సోమవారములు, మున్నగు ఉపవాసవ్రతములు ఏతద్దేశపు ధర్మముల కనుగుణముగ నేర్పరచి యున్నారు. పండుగ, పబ్బములలోను, పితృకార్యముల యందును ఒంటిపూట భోజనములు మొదలగువాటిని కూడా నియమించి యున్నారు.

16. శరీరావయవములకు కావలసినంత మట్టుకు యాహారము నిచ్చుటయే ముఖ్యముగాని, అనవసరముగ పంచభక్ష్య పరమాన్నములు, శరీరారోగ్యత కనవసరముగాన, మితభోజనము, తదా తదా ఉపవాసమును, శుభ్రమైనగాలి, దేహ, మనః పారిశుధ్యతలు, మితాభ్యాసములు, యిట్టివి మరువకుడు.

---

4. నీరు

1. నీరు మనుష్యులకు ఆహారము కన్న ముఖ్యమైనది. శరీరములో సగముకంటె నీరే యెక్కువగ నున్నది. గనుక, నీరును తరుచు శరీరమున కిచ్చుచుండవలెను.

2. రక్తము, జీర్ణరసములు, మొదలగు శరీరములోని ధాతువులన్నియు, నీటి సహాయముననే యేర్పడుచుండును. గనుకనే శరీరమునకు నీరు, తక్కువ చేయుచుండకూడదు.

3. శరీరములో యేర్పడు కల్మష పదార్థములు బయటకు పోవుచుండుటకు నీరేముఖ్యసాధనముగనుక. తరుచు నీటిని త్రాగవలెను,

4. భోజనసమయమందే గాక యితర నియామిత సమయములందును, కూడా నీరు త్రాగుచుండవలయును. లేదా, మజ్జిగ, గంజి, మొదలగు ద్రవరూప పదార్థములను తీసుకొనుచుండవలెను. రాత్రి పరుండబోవునప్పుడును, ఉదయమున మేలుకొనిన వెంటనేయును, ఘనపదార్థములను తినినతరువాతను, భోజనానంతరమునను నీరు త్రాగుట ముఖ్యము.

వ్యాయామము చేయుచున్నప్పుడును, చేసిన వెంటనేయును, సంగమమైన వెంటనేయును, నీరు త్రాగకూడదు.

ప్రవాహోదకము శ్రేష్ఠతమము, లోతుబావినీరు శ్రేష్ఠతరము. నిర్మలమై నిండుగ నీరు గలిగి, చెట్లు మొదలగు వాని యాచ్ఛాదనము లేక పగలు యెండవేడికి కాగి, రాత్రి శీతకిరణములచే చల్లారి, తరుచు మారుచుండు నీరు గల తటాకోదకము శ్రేష్ఠము.

లోతు లేని బావినీరు, ~~వర్షోదకము~~ వర్షోదకము నిలచియుండి కల్మషమైన తటాకోదకము, మంచివి కావు. నీటినిమరుగ కాచి, చల్లార్చి పుచ్చుకొనుట మంచిది.

6. అపరిశుద్ధపునీరు త్రాగినందున, అజీర్ణవిరేచనములు, మలబద్ధము, జ్వరము, రక్తభేది మొదలగు రోగములు కలుగును.

కలరా, సన్నిపాతజ్వరము, అతిసారము మొదలగుఅంటువ్యాధులనుగలిగించు సూక్ష్మజీవులు, మలినోదకమందు కాపురముండును, గనుక, మంచినీటివసతులలో, మురికిబట్టల నుదుకుటను రోగుల దుస్తులను కడుగుట. పశువులను కడుగుట, మొదలగు పనులను చేయరాదు.

7. నీటికి తగినంత గాలిని, యెండను తగుల నిచ్చుచు, నిర్మలముగ నుంచుచుండవలెను ఒక వేళ, యింకను, నిర్మలము కానియెడల, వస్త్రపూతముచేసి మరుగకాచుట, మొదలగు నుపాయములచే శుద్ధము చేసికొనవలెను. మంచినీళ్ళ బిందెల మీద తగు మూతలుచుంకొనుట ముఖ్యము.

8. నీటిని త్రాగకముందు ఒక చెంబునుండి మరియొక చెంబులోనికి పలుమారు తిరుగబోసి త్రాగుట మంచిది. ఇందువలన ప్రవాహోదకములో వలె నీటికి ప్రాణము నిచ్చుచుండును. ఇట్టి ప్రాణముగల నీరు, శరీరము, అలసటపడినపుడును, మనశ్చాంచల్య సమయమందును తగు రీతి నుపయోగించిన యెడల మిగుల లాభకారి.

9. చేతుల చివరభాగములు, ముఖము, పాదములు, నోరు, యీ మొదలగునవి మెదడుతో దగ్గఱ సంబంధము కలిగిన శరీరమందలి ముఖ్యస్థానములు గనుక యీ స్థలములను

ప్రాణముగల నీటితో భోజనాత్పూర్వమునను, పరమునను, ఆయాసము గలిగినప్పుడును, యీ మొదలగు యితరసమయములందును నిత్యము తడుపుచుండవలెను. అల్పాదికాచమన సమయములందు లింగము, గుదము, పొత్తికడుపు, చన్నీటితో కడుగుకొనుచుండు నెడల, నాడులు శాంతిపొంది, ఆరోగ్యము నిచ్చును.

10. హృద్రోగము (Heart Disease) జ్వరము, క్షయ, శ్వాసకాసలు, మున్నగు రోగపీడితులకు ఉష్ణోదక పానము మిగుల శ్రేయస్కరము.

---

5. దుస్తులు-దురభ్యాసములు

1. దుస్తులు శుభ్రముగ నుండవలెను. అనవసరమైన వటాటోపము కూడదు. ధరించు వస్త్రములను బట్టి మనిషియొక్క తాహతును తెలిసికొనగలము.

2. బిగువువస్త్రములు కూడదు. వదలుగను, శరీరమునకంతకును అలంకారముగను, ఉపయోగకారిగను ఉండవలయును.

వస్త్రములు ధరించుకొన్నను, శరీరావయవములకు గాలి ధారాళముగ చేరుటకు వీలుగనుండవలెను. ఉష్ణప్రాంతములయందిది యెక్కువముఖ్యము. ఉన్ని, పట్టు, నూలు వస్త్రములను శీతోష్ణాదిస్థితిగతులను బట్టి ఉపయోగింపనగును.

3. వెత్తిరంగులుగల దుస్తులు గర్హ్యములు. తెలుపు శ్రేష్ఠము. ఆరోగ్యత నిచ్చును. మనఃపారిశుధ్యము నిచ్చును. గౌరవ దాయకము.

4. దేశీయపరిస్థితులను గమనింపుడు. కాలపరిస్థితులను యోచింపుడు. తదనుగుణముగ వస్త్రములను ధరించుకొనుచుండుడు.

5. స్త్రీలు, శరీరమునకు బిగువై, బరువై, అంతరావయవములకు హాని గలిగించునట్లు దుస్తులను ధరింపరాదు.

6. తమ తమ దుస్తులను మరుగు నీళ్లలో ఉడకబెట్టి శుభ్రము చేయుచుండుట మంచిది. పసిబిడ్డలకు దుస్తులువదలుగనుండుట ముఖ్యము. చర్మముకూడా శ్వాసావయవమే గనుక, చర్మరంధ్రములు ధారాళముగా పనిచేయ గల్గునట్లు దుస్తులను ధరింపవలయును.

7. యెండలో శిరస్సును తగు వస్త్రముచే కాపాడుచుండవలెను.

8. మొత్తముమీద, ఖరీదుకంటె ఉపయోగమేయెక్కువగా తలచి వస్త్రముల నేర్పరచుకొనవలెను.

9. నిత్యము ముక్కులతోనే శ్వాసపీల్చుచు, విడుచుచుండవలెను. సాధ్యమైనంతమట్టుకు, ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా నింప గల్గినంత గాలిని పీల్చుకొనుట కలవాటు పడవలెను.

ఇందువలన శ్వాసకోశములు విశాలమై, బలము గలిగినవి యగును.

10. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు మొదలగునవి రోగజనకములు. శ్వాసకోశములలోనికి దమ్ము పీల్చుటవలన మరింత హానికరము.

11. ముఖమునకు కప్పుకొనిగాని, చిన్నబిడ్డల ముఖము వద్ద ముఖమునుంచిగాని పరుండవలదు.

12. చలికి, నిప్పు దగ్గర నుంచుట, చలిమంట గ్రాగుట కూడదు. చంటిబిడ్డల మంచములక్రింద కుంపట్లుంచుట అనేకవిధముల ప్రమాదకరము.

13 నీటిని సాధ్యమైనంత వరకు యెక్కువగ త్రాగక కాఫీ, టీ, మొదలగువాటితో సరిపెట్టుట దురలవాటు. అట్టివి యీ దేశమునకు సరిపడవు. శరీరమును గుల్లజేసి, బొజ్జను పెంచి, అనవసరముగ నిషాగలిగించి, మెదడును యితర జీర్ణావయవములను బలహీనములుగ జేయును.

14 శాస్త్రీయ పద్ధతిని, నియమిత కాలానుసారముగ, అనగా, భోజనాత్పూర్వమునను, పరమునను శరీరాయాసము గలిగినపుడును, మెదడునకు యెక్కువ పని గలిగినపుడును, ఉదయమున నిద్దుర లేవగానేయును, రాత్రి పరుండబోవునపుడును, కాలు, చేతులు, ముఖము, చన్నీటితో కడుగుకొనకుండుట, పెద్ద దురలవాటు.

15. శరీరము, బాగుగ రుద్దుకొనకుండ స్నానముచేయుటవలన లాభములేదు. ప్రవాహోదకములో గాని, చెరువులో గాని స్నానముచేసి సూర్యరశ్మి శరీరమునకు సోకునట్లు యేర్పరచుకొనుట, మిక్కిలి యారోగ్యకరము.

16. బేధిసమయములందు చిరితిండి తినుట కలవాటు పడకూడదు. నిత్యము నిషాదాయకములనుగాని, మత్తుపదార్థములనుగాని వాడగూడదు.

17. మలము, మూత్రము, తుమ్ము, ఆవలింత, మున్నగు వేగములను నిరోధించగూడదు. కావలెనని బలవంతముగ రప్పించకూడదు.

18. మితిలేని మాంసభక్షణ, బుద్ధిమాంద్యమును శరీరపీడను, అయోగ్యతను, గలుగ జేయును.

19. వ్యభిచారము, జూదము, మొదలగు సప్తవ్యసనములనర్థకారణములు.

20. అమిత సంపర్కము ఆయుఃక్షీణహేతువు. అనేకరోగకారణము. పర్వదినములందు సంపర్కము పనికిరాదు.

21. రాత్రిచాలసేపు మేల్కొనుట, ఉదయమున ఆలస్యముగ లేచుట, పగటినిద్ర, మనస్సునందు చెడుతలంపులనాలోచించుట కూడదు.

22. దుర్గుణము లనునవి సులభముగ అలవడి త్వరగా విడువవు గనుక మొదటి నుండియే వాటిని దగ్గఱ చేరనీయకుండుటకు ప్రయత్నములు చేయుచుండవలెను.

6. గర్భిణీస్త్రీ

1. గర్భవతి సంతోషముగ నుండవలెను. విచారవార్తలు వినరాదు. బిగ్గరగా మాటలాడుట, బరువునెత్తుట, భయంకరమైన వస్తువులను చూచుట మున్నగునవి కూడవు.

2. గర్భవతులు తిను ఆహారము, పరిశుభ్రముగను, బలకరమై సులభముగ జీర్ణించునదిగను ఉండవలయును. హితమగు ఆహారము, వేళతప్పకుండ తినవలెను. గురు పదార్థముల కంటె, లఘువై ద్రవరూపమైనవి గర్భిణిస్త్రీకిమంచివి. కాఫీ, టీ, మొదలగు విషావస్తువులు సాధ్యమగునంతవరకు తగ్గించవలెను.

3. గర్భవతికి సాధారణముగ మలబద్ధకముండును. కనుక ఆకుకూరలను తినుటయు అవసరమైనపుడు పరుండబోవు సమయమున అర్ధశేరు నీరు త్రాగుటగాని చిన్నయుగ్గుగిన్నెడు చిట్టాముదమును త్రాగుటగాని మంచిది. గాఢ విరేచనౌషధములను పుచ్చుకొనరాదు.

5. గర్భవతికి, మూత్ర విసర్జనము సరిగానుండవలెను. మూత్రము తగ్గుచున్నయెడల, నీరు, సోడానీళ్ళు యిచ్చుట మంచిది. ముఖ్యముగ ఏడవ మాసము కడచిన వెనుక తరుచుగ మూత్రపరీక్ష చేయించుచు, అందు "ఆల్బ్యూమిను" (Albumin) పోవుచున్నయెడల, వెంటనే తగు చికిత్స చేయించవలెను. ముఖము ఉబ్బుట, తలనొప్పి, తిరుగుట మొదలగు చిహ్నములు కనిపించునపుడు కూడా, వైద్యుని సలహాపొందవలెను.

5. ప్రతిదినము ఉష్ణోదకస్నానము చేయవలెను. ఆరోగ్యస్థితియందు శీతోదకస్నానముకూడ చేయవచ్చును: నడుమునకు, గొంతుకకు, వక్షస్థలమునకు వడ్డాణము, గుండీల మెడపట్టీలు, మున్నగు బిగువుకట్లుండరాదు. శుభ్రమైనగాలి మిగుల యావశ్యకము గనుక నాటకములు, సినీమాలు, ఉత్సవములు మొదలగు జనసమర్దముగల తావులకు పోరాదు.

6. తేలికయైన గృహకృత్యములు, చల్లగాలిలో పచారు మున్నగు తేలికయైన వ్యాయామమేగాని, దుముకుట, నాట్యమాడుట, అలసట గలిగించుపనులు చేయరాదు.

7. అయిదవ మాసమునుంచిన్నీ పురుష సంయోగము, దూరప్రయాణము, నదులుదాటుట, నావికాయాత్ర, ఉపవాస వ్రతములు కూడదు.

8. వేవిళ్లు వచ్చునపుడు పడనివస్తువులు భుజింపరాదు. నిద్దురమంచము మీదనుంచి లేవకపూర్వమే మెలకువ వచ్చిన తక్షణము గుక్కెడుపాలు, లేక కొలదిగ రొట్టెముక్క, లేక మంచినీరు త్రాగినయెడల చాలవరకు వేవిళ్ళు తగ్గును.

9. ఆరవమాసమున శిశువు కదలుట ప్రారంభించిన, కొందరకు భయము గలుగును. అట్టిసమయమున సంతోషవాక్యములనుచెప్పి ఆనందింప జేయవలెను.

రొమ్ములు అప్పుడప్పుడు ఉబ్బి బాధకలిగెనేని, మంచి నీళ్ళతో కడిగి తుడుచుట, మంచినూనె మర్దనచేయుట మంచిది.

10. రెండు, మూడు, నెలలలో కొందరకు గర్భస్రావము గలుగును. ఇదియొకసారి కలిగిన, రెండవసారి కూడకల్గుట, సంభవించును. స్రావచిహ్నము లేర్పడిన వెంటనే ద్రవపదార్థములనిచ్చి, విశ్రమింపజేసి వైద్యసహాయము నివ్వవలెను.

11. మాసములు నిండకమునుపే నొప్పిలేకగాని, నొప్పితోగాని, రక్తస్రావమగుట, చేతులు, కాళ్ళుఉబ్బుట, మూత్రము తగ్గుట, స్మారకము తెలియక పడిపోవుట, యిట్టివిప్రసూదచిహ్నములుగాన, వెంటనే తగుచికిత్స చేయించవలెను.

12. గర్భవతి, సంతోష దాయకమగు వస్తువులు చూచుచుండుట, నిశ్చింతగనుండుట, తరుచు తేలికయైన గృహకృత్యములను చేసుకొనుచుండుట ముఖ్యము. శిశువుయొక్క లక్షణములకును, గర్భవతియొక్క మనోపరిశ్రమలకును సంబంధము గలదు.

---

7. బాలెంతరాలు-ప్రసవము.

1. మంత్రసాని శుభ్రత ముఖ్యము. పురుటింటికి గాలి, వెల్తురు, ధారాళముగ రావలెను. గాని, ప్రసవించు స్త్రీపై ప్రసరించరాదు. మంత్రసాని గాక, హెచ్చరిక గలిగి, మితముగ, మెల్లగ, సంతోషకరముగ మాటలాడు మరియిద్దరికంటె యెక్కువమంది ప్రసూతి గృహమందుండరాదు. నేల తేమగనుండ

కూడదు. కుంపటికంటె, వెట్టగలిగించు పసుపుగాని, పొడిగుడ్డల మడతలుగాని ప్రక్కకు ప్రశస్తము.

2. ప్రసవ సమయమున, అవసరమగునేని, తేలికవియు, ద్రవముగ నుండునవియు పదార్థముల నివ్వవలెను. ఆల్కహాలు వంటి విషా వస్తువుల నివ్వరాదు. ప్రసవాత్పూర్వము, మల మూత్రబద్ధము లేకుండ ఆకోశములను కాళీచేయుటకు ప్రయత్నించ వలయును.

3. ప్రసవ సమయమునకు పూర్వము ప్రసూతిచిహ్నములు లేకయే ఒక్కొక్కప్పుడు, దొంగనొప్పులు గలుగుట కూడకద్దు. విరేచనసాధనము చేసినచో నవి సర్దుకొనును.

4. స్త్రీని, తనంతతాను ప్రసవించనీయ వలెనుగాని, మంత్రసాని తొందరచేయ కూడదు. గాని వీపుయొక్క క్రింది భాగమును అదిమిపట్టుట మాత్రము మంచిది. ప్రసవోన్ముఖమైనపుడు వాంతులు గలిగినను, బిడ్డతిత్తియొక్క ముఖద్వారము విశాలమైనపుడు కొంచెము చలి, కుదుపువచ్చినను ప్రమాదమేమియు నుండదు. ఉమ్మనీరు ప్రవహించునపుడు, గాభరావడనీయక హెచ్చరిక చేయుచుండ వలెను.

5. ఉమ్మనీరు పూర్తిగా ప్రవహించిన తరువాత, శీర్షోదయమై మరల కొంచెముగ లోపలకుపోయినట్లుండినను భయములేదు. ప్రసవసమయమున స్త్రీని కూర్చుండబెట్టరాదు.

శిరస్సు నెమ్మదిగను, క్రమముగను వెలువడనీయ వలెను. వశిపోకుండ శిరస్సును పట్టుకొనవలెనేగాని బలాత్కారముగ శిశువును మంత్రసాని లాగకూడదు. గాని, తనంతదాను రాని యెడల మెల్లగా లాగవచ్చును

6. శిశువు జనించిన పిదప, నాభికోయుటకు నేర్పుగల వారు నిర్ణయింప బడవలెను. శిశువు బయటకు రాగానే తల్లి కడుపును, కొంచెముగా ఒత్తవలెను.

మావి తనంతతానే పావుగంటలో పడిపోనియెడల తగు సాధనమును నేర్పుతో చేయనగును. ప్రసవము కాగానే స్త్రీకి మంచివార్తనే చెప్పుచు, ఒకగంట విశ్రమింపజేయవలయును.

జనించగానే శిశువుయొక్క కండ్లు ముక్కు నోరు, చక్కగా కడిగి శుభ్రము చేయవలయును. అప్పటికి శిశువు యేడ్వని యెడల చన్నీటిని ముఖముమీద చల్లిగాని మెల్లగాకొట్టిగాని శిశువును యేడ్పించవలెను.

7. పాలచేపువలన రొమ్ములువాచి తలనొప్పి, చలి, చమటతో కూడిన జ్వరము, వచ్చుట కలదు. దీనికి విరేచనము చేయించుట, పాలుపిండివేయుట శిశువును పాలు కుడిపించుట మంచిది.

మంత్రసాని చేతులు శుభ్రముగ కడుగుకొనకుండ పని చేయుటచేగాని మావి భాగములు లోన నిల్చియుండుట వలన

గాని మరియే యితరకారణములచేగాని ప్రసవమైన మూడు నాలుగురోజులకు జ్వరమువచ్చును. ఇందు మెడ, నడుము, పొత్తికడుపు నొప్పిగనుండుట, స్తన్యము లేకుండుట, మొదలగు చిహ్నము లుండును. ఇది ప్రమాదకరము గనుక వెంటనే తగు చికిత్స చేయించవలయును.

8. బాలింతరాలికి బాగుగ జవసత్వములు చేరుకొన్న మీదట గాని స్నానము చేయించరాదు. పని పాటలున్నూ కూడదు.

9. తరుచు చన్నీటితోను చలిగాలితోను తిరుగనివ్వరాదు. యథావిధిగ పథ్యపానీయాదులను నడుపవలయును.

8. చంటిబిడ్డ.

1. సులభముగ జీర్ణమగునవియై స్వాభావికమైనవిగాన శుద్ధములగు చనుబాలతోనే చంటిపిల్లను పెంచవలెను. పాలు చాలని పిల్లలకు సాధ్యమైనంతమట్టుకు ఒకే రూపముగు పాలనే వాడుట మంచిది.

2. తల్లులుచేయునట్టి అపథ్యాహారాదులచే దోషయుక్తమగు స్తన్యము (చనుబాలు) త్రాగుట వలన బిడ్డల కనేక రోగములు కలుగును. గాన చనుబాల యొక్క పారిశుధ్యమును జాగ్రతతో పరిశీలించవలెను.

3. శిశువులకు పండ్లువచ్చుకాలమున కలుగు వాంతులు, జ్వరము మొదలగు వికారములు సామాన్యముగ తమంతటనే శమించును గాన చికిత్స యవసరము లేదు.

4. తల్లిపాలులేని పిల్లలకు సమభాగము నీళ్ళు కలిపి కొంతవరకు నీరు యిగురు వరకు కాచి వడపోసిన మేక లేక ఆవు పాల నివ్వవలెను.

5. మంచినడవడి, సంతుష్టి, నిరోగత గలిగి యే యవయవమందును వికారములేనిదై పూర్వ వయస్సునందున్న దాదులచే యేర్పరుచవలెను.

6. దాదియొక్క శిశువు పెంపుడు బిడ్డతో నించుమించు సమాన వయస్సు కలవాడై యుండవలెను. మాసముల వ్యత్యాసముగల పిల్ల తల్లియొక్క పాలు సరిగా జీర్ణముగాక రోగములు గలుగజేయును.

7. ఒక్క శిశువునకొక్క దాదియే గాని యిద్దరు ముగ్గురుండరాదు.

8. ఆకలి, దుఃఖము, ధాతువికారము, శ్రమ, దౌర్బల్యము, జ్వరము, గర్భముగల దాది పాలను బిడ్డలకిప్పించరాదు.

9. శిశువు నిద్రించునపుడు హఠాత్తుగా లేపరాదు. చాలసేపు కూర్చుండబెట్టరాదు. అవయవములకు బాధకలుగునట్లు యెత్తుకొనరాదు.

10. బాలురను "బూచి, బూచి" యని భయపెట్టుట మిగుల పొరబాటు గాన అట్టి అలవాటు మానవలెను.

అకస్మాత్తుగ బిడ్డలను యీడ్చుటయు, పై కెగిరవేయుటయు కూడదు.

11. ఆరుబైటను, యెత్తుపల్లములు గల ప్రదేశములందును, పాడుపడిన యిండ్లలోను, దుమ్ము, పొగ, గాలి, యెండ గల చోట్లను, బిడ్డలను విడిచిపెట్టరాదు.

12. చిడుము, కండ్ల కలక, మైలగుడ్డలు గల వారలచే పిల్లలను ముట్టనీయరాదు.

ఋతుస్నానము చేసిన స్త్రీలు పరగడుపున బిడ్డలను చూచినచో, దృష్టిదోషమువలన బిడ్డయొక్క తేజస్సును లాగుకొని గర్భమును ధరింతురందురు. తేజోవిహీనమైన యాబిడ్డకు రోగములు గలిగి కృశించును. గాన, ఉదయమున చంటిపిల్లలను బయటకు తీసుకొని రాకూడదు.

13. బిడ్డల కప్పటప్పట, స్వల్పముగ శుభ్రమైన నీరు త్రావనిచ్చుట మరువరాదు. మరుగ కాచి చల్లార్చిన నీరు మిగుల శ్రేష్ఠము. చంటిబిడ్డ ఆహారకోశములకుగూడ విశ్రాంతి ముఖ్యము గనుక అప్పటప్పట యిచ్చు నీరు అట్టి విశ్రాంతి నిచ్చును.

14. చంటిపిల్లలకు పాలు నెమ్మదిగా నిచ్చుట ఆవశ్యకము. నిలవబడి పిల్లలకు పాలీయరాదు.

15. పెద్దరంధ్రములుగల తిత్తుల (Rubber nipples)తో పాలు త్రాగించరాదు. తిత్తుల నుపయోగింపక పూర్వము, తిత్తులను మరుగునీటిలో నుంచి కడిగిన మీదట నుపయోగించుచుండవలెను.

16. ఆహారమునకు వేళగాని సమయమున చంటిబిడ్డ యేడ్చినచో, కొంచెము గోరు వెచ్చగానుండు మంచినీళ్ళను త్రాగించిన, సుఖముగ నిద్దురపట్టును. రాత్రి సమయములందు అధికముగ పాలనిచ్చు అవసరముకూడ యిందువలన తగ్గును.

17. అన్నము ముట్టించిన తరువాతకూడా ఘనపదార్థమునైనను కొంతవరకు ద్రవరూపముగనే యివ్వవలెను. చంటిబిడ్డ శరీరము పెరుగనై యున్నది గనుకను, శరీరము చిన్నదిగ నుండి యెక్కువ యుష్ణత పోవుచుండును గనుకను నాడి తీవ్రముగ నుండును గనుకను, పిల్లలకు పెద్దవారికంటె యెక్కువ తరుచుగ ఆహారము నిచ్చుచుండవలెను.

ఆహారసమయముల మధ్య చిరితిండి పెట్టకూడదు. గాని పుల్లని పండ్లను అప్పుడప్పు డిచ్చుచుండవచ్చును.

18. చంటిపిల్లలకు "లంఘనము" మంచిదికాదు. తప్పనిసరియైనప్పుడు పాలిచ్చు తల్లిలేక దాదిలంఘనము చేయవచ్చును. బిడ్డ పాలుత్రాగనిచ్చగింపని యెడల బలవంతముగ నివ్వరాదు.

9. అంటువ్యాధులు.

మశూచికము, కలరా, తట్టు, న్యూమోనియా, పచ్చశెగ మొదలగు సుఖరోగములు, టయిఫాయిడు జ్వరము, ధనుర్వాయువు, ఇన్‌ఫ్లూయంజా, ప్లేగు, సర్పి, కుష్టువ్యాధి మన్యపు జ్వరము, మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులవలన గలుగుచుండును. నోటిపూత, తామర, శోభి, గజ్జి, మొదలగునవి కూడా అంటు సంబంధము లేగాని అంత ప్రమాదకరములు కావు.

1. తేమ, కల్మషము, సూక్ష్మజీవులకు ఆకరము. ఇండ్లలోను, బయటను, పొడిగాను, పరిశుభ్రముగాను, గాలి, వెల్తురు తగులుచుండుటకు వీలుగాను ఉంచుకో వలయును.

2. అన్నము, నీరు, పాలు మొదలగు భోజనపదార్థములను, పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుచు, తగుమూతలు పెట్టుకొనుచుండుట ముఖ్యము.

3. దోమలు, ఈగలు, నల్లులు, కొణుజులు, మిణ్ణల్లులు మొదలగుకీటకములు, ఎలుకలు, చూరెలుకలు, పందికొక్కులు, కుక్కలు, కాకులు, కోళ్లు మొదలగువాటిని గృహమందు చేరనివ్వరాదు.

4. దుమ్ము, మురికి, కల్మషము, ఉచ్ఛిష్టములు మొదలగు వాటిని గృహమందుగాని, సమీపమందుగాని వుంచగూడదు.

5. దుస్తులు మొదలగు మన ముపయోగించు వస్తువులను శుభ్రముగా నుంచుకోవలెను.

6. మశూచికము రాకుండ జేసుకొనుటకు ఆరునెలల వయస్సునుండి, 7, 8 సంవత్సరముల కొకొక్కసారి టీకాలు వేయించుకోవలెను.

7. కలరా, సన్నిపాతజ్వరము, క్షయ, ప్లేగు, పెట్టెకుక్కకాటు యీ మొదలగు వాటికికూడా టీకాలు వేయుదురు గనుక తరుణములో వేయించుకోవలెను.

8. అంటురోగిని ప్రత్యేకము ఒకగదిలో నుంచవలెను. రోగి పరిచారకులు యిదివరలో ఆరోగమును పొందినవారై యుండిన మంచిది. పరిచారకులు యెప్పటికప్పుడు స్నానము చేసి దుస్తులను మార్చుకొనుచు యితరులతో కలియకుండ నుండవలెను.

9. రోగి గదిలోనికి పరిచారకులు తప్ప యితరులను పోనివ్వరాదు. చూడవచ్చినవారు దూరమున నుండి మాటలాడవలెను. శరీర దుర్బలులు మనోధైర్యము లేని వారు చూచుటకు వెళ్లకూడదు.

10. రోగికి తెచ్చిన ఆహారపానీయాదులు మిగిలినయెడల మరల యింటిలోనికి తీసుకొని పోగూడదు.

1. మశూచికము వంటి గాలికివ్యాపించు వ్యాధియైనయెడల శరీరమునకు నూనె, వేపాకు మొదలగు నియమింపబడిన

పదార్థములు రాచి పొలుసులు పగయిరాలు యెగురనివ్వకుండ చూడవలెను.

2. రోగి యొక్క మలమూత్రాదులను రంపపు పొట్టు వంటివాటితో తగులవేయవలెను.

జాడ్యము కుదిరిన తరువాత స్నానము చేయించి బట్టలను మార్పించి నియమితకాలమువరకు యితరులతో కలియనివ్వరాదు. గది శుచిద్రావకములతో శుద్ధిచేయవలెను.

13. వెలిగారము సున్నము మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులను వృద్ధినొందకుండ ఆపును. బొగ్గు, పొడిమన్ను, బూడిద, కార్బాలికు పౌడరు, ముగ్గుసున్నము, హారతికర్పూరము, సాంబ్రాణి, తారు, యీ మొదలగునవి రోగుల నుండి వెడలు విషపదార్థములను పీల్చివేయును.

సూర్యరశ్మి, శుభ్రమైనగాలి, వేడిమి, గంధకపు పొగ, పాదరసద్రావకము, పొటాసియము పర్మాంగినేటు, కార్బాలికు ఆసిడ్, యీమొదలగునవి సూక్ష్మజీవులను నశింపచేయును.

14. అన్నిటికంటె ముఖ్యము మనోదిట్టత. అది గలుగునట్లు తగు ఉపాయములను యోచించుకొనుట అత్యావశ్యకము

కొన్ని సూక్తులు.

i "అర్ద్రితా, రుజాంస్థానం" తడినేల రోగములకు పుట్టిల్లు.

(ii) "బహిఃప్రదేశే స్వాపోనకార్యః" ఆరుబయట నిద్రపోగూడదు.

"(iii) గృహశుద్ధిః శ్రియోవసతిః" ఆరోగ్యగేహము సిరికాటపట్టు.

10. దినచర్య

1. ఉదయమున పెందలకడనే, సౌఖ్యముగను, సంతోషముగను లెమ్ము. లేచునపుడు, చురుకుగాను, ధైర్యముతోను, సత్ప్రవర్తనతోను, ఉందునని నిశ్చయముతో లెమ్ము. మంచి నీటిని పుక్కిలించియు, కాండ్రించియు, వుమ్మి వేయుము, పిమ్మట ఒక్క గుక్కెడు నీటిని త్రాగుము. పుక్కిటిలో నీళ్లు ఉంచుకొని, ముక్కుతో పీల్చి, ముక్కుద్వారమును, శుభ్రము చేసుకొనుము. పిమ్మట నొక నోటి ద్వారమును కిటికీవద్ద నిలబడి గాలిని పూర్తిగా లోనికి పీల్చి, విడచుచు, నీయరచేతితో నీ శరీరమంతయు గట్టిగా రుద్దుకొనుము. తరువాత నీ కాలకృత్యములను నిర్వర్తించుకొనుము.

2. కాలకృత్యములైనతరువాత అధమము 15 నిమిషములపాటు, శ్వాసకోశములకు పనియిచ్చుచు తగు శరీరవ్యాయామము చేయుము. దీనివలన నీమనస్సు బుద్ధి చురుకుగా నుండును.

3. స్నానము యథావిధిగ చేయుము. శరీరముయొక్క అన్ని భాగములకు ఒకసారి గాలిని, సూర్యకాంతిని బాగుగ ప్రసరింపనిమ్ము.

4. తరువాత నీ వ్యాపకములకు పోకముందు నొకచోట యథేచ్ఛగ అయిదునిమిషములపాటు కండ్లు మూసుకొని నిటారుగ కూర్చుని "భగవంతుని నమ్మి నేడు నాశాయశక్తుల ధైర్యము, ధర్మమార్గము, పరోపకారము, మొదలగు సద్గుణము లవలంబింతున" ని దృఢనిశ్చయము చేసుకొని నీవ్యాపకములకు పొమ్ము.

5. వేళతప్పక ఆహార నియమముల ప్రకారము మన స్తిమితముతో, సంతోషముతో యథావిధిగ భోజనము చేయుము. కడుపులో సగము ఘనపదార్థము, నాల్గవవంతు ద్రవ పదార్థము తక్కిన నాల్గవవంతు ఖాళీగ నుండునట్లు భుజించుట మంచిది.

6. భోజనానంతరమున ఫలములు స్వల్పముగ భుజించుట ఆరోగ్యకరము. మధ్యాహ్న భోజనము తరువాత కొద్దిగ విశ్రాంతి, సాయంకాలపు భోజనముతరువాత కొంచెము నడకయు మంచిది.

7. నీ వ్యాపకముల నడుమ అప్పుడప్పుడు అధమము పదేసిసార్లు మంచిగాలిని పూర్తిగ లోనికి పీల్చి నెమ్మదిగా వదలివేయుచుండుము.

8. రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు బాగుగ మూత్ర విసర్జనము చేసుకొనుము. అనుమానమున్న యెడల మల విసర్జనము కూడ ముఖ్యము. పరుండబోవునప్పుడు నోటిని శుభ్రముగ కడుగుకొనుము. ఒక గ్లాసునీరు త్రాగుము.

ఆ రోజున నీవు చేసిన పనులను తలచుకొని దేవుని స్మరించి సుఖముగను, చిద్విలాసముతోను, వేళతప్పక నిద్రపొమ్ము. నీపక్కమీద నీవొకడవే పండుకొనుము. కిటికీలు ధారాళముగా తెరచియుంచి నిద్రించుము. తల, ముఖము, కప్పుకొనకుము. ఆలస్యముగ మేలుకొనకుము. రాత్రి సుమారు 9 గంటలకు నిద్రపోవుట ఉదయమున 5 గంటలకు నిద్ర లేచుట ఆరోగ్యకరము.

9. యేది యెట్లున్నను నిత్యము చిద్విలాసముగా నుండుము; తద్వారా యితరులను ఆనందింపజేయుము; కామక్రోధలోభాదులను దరిజేరనియకుము. ఆత్మస్తుతి పరనింద కూడదు. ఇతరులను గురించి చెడ్డగా మాట్లాడకుము. యెవరైనను అట్లు మాట్లాడుచుండిన వినకుము. ఇతరులతో యెల్లప్పుడు సత్యముగను, దయతోను, ధైర్యమును గలిగించునట్లును ఉపకారబుద్ధితోను మాటలాడుచుండుము. శాంతస్వభావము నవలంబించి యుండుము. గోరంతలు కొండంతలుగ మాటలాడకుము. నిన్ను నీవు విమర్శించుకొనుము.

నీ వ్యాపకములను నీవు చక్కగా బాధ్యతవహించి చేసికొమ్ము. పిరికితనము యెన్నడును కూడదు. అమితత్వ మంతకంటె పనికిరాదు. అతి ధోరణిగా మాట్లాడకుము. ప్రగల్భములు కొట్టకుము. మంచిని మెచ్చుకొనుము.

ఈ మొదలగు సద్గుణములు ఆరోగ్య కారణములు.

---

11. అపచనపదార్థభోజనము
సాత్వికాహారము

1. పచనము చేయకుండ, కాయలు, పండ్లు, కూరగాయలు, కాయధాన్యములు, మొదలగు ఆహారపదార్థములను, సాధ్యమైనంతవరకు వాటి సహజస్థితిలోనే భుజించుట, అపచనపదార్థభోజనము, ఉప్పు పులుసు, కారము, మసాలాద్రవ్యములు, మాంసము మొదలగు రాజసగుణమును వృద్ధిచేయు పదార్థములను విసర్జించి, ఆహారపదార్థములను తగు విధముగ పచనము చేసినను, సాధ్యమైనంత మట్టుకు స్వాభావిక స్థితిలో భుజించుట సాత్వికాహారము.

2. సాత్వికాహారము శ్రేష్ఠము. అపచన పదార్థభోజనము శ్రేష్ఠతరము. వీటి లాభము అనుభవైకవేద్యము.

3. అపచనపదార్థములు సులభముగ కుళ్లవు. శరీరమునకు వలయుదానికంటె యెక్కువ యిచ్చినను, హాని కలుగదు.

శరీరావయవములు తమకు కావలసినంతమట్టుకు తీసుకొని, తక్కిన దానిని ఆవలకు త్రోసివేయును.

4. ఇట్టి యాహారము, మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము. అలసటను పొందనివ్వదు. శరీరమునకు బలము నిచ్చును. మెదడుకు బలము కలుగజేయును. అనవసరపు కామోద్రేకమును తగ్గించును. విటమైన్సు (Vitamines) అను వస్తువులు యెక్కువగ గలిగియుండుటచే దీర్ఘాయువు నిచ్చును. అనారోగ్యతను పోగొట్టును. కొన్ని వ్యాధులకు దివ్యౌషధముగా పనిచేయును.

5. మన మామూలు ఆహారమును విడచి, ఇట్టి యాహారమున కలవాడుపడుట యెక్కువ అదృష్టమే యని నమ్ముడు.

గాని అట్టియలవాటును క్రమక్రమముగ పొందవలయును. కారము, పులుసు, మసాలాద్రవ్యములు మొదట క్రమ క్రమముగా తగ్గించి తగ్గించి తుదకు అపచనవస్తు భక్షణలోనికి క్రమముగా మార్చవలయును.

6. పచనము చేయునప్పుడైనను కాయగూరలకు పై చెక్కు తీయకుండ, అరకుప్తమైన భాగములే ముఖ్యమని యెంచి, పచనము చేయవలెను.

7. సాత్వికాహారులును, అపచనవస్తుభక్షకులు యెక్కువ దృఢశరీరులుగానుండ, యెక్కువ మనోశక్తులుగల వారలగుదురు.

12. విశ్రాంతి
(Relaxation)

1. శరీరావయవములకు తగు వ్యాయామ మెంతముఖ్యమో, విశ్రాంతికూడ అంతముఖ్యము.

2 వ్యాపకముల నడుమ, నియమిత కాలములయందును శరీరావయవముల కన్నిటికిని విరామము గలుగునట్లు, అవయవములను వివశత్వముగ నుంచుచుండుము: అనగా, ఒకశయ్య మీద పరుండి నిద్రాసమయమందు అవయవము లెట్లు పట్లులేక యుండునో అట్టిస్థితిని యవలంబింపుము.

3. శరీరావయవములనే గాక, నీమెదడును కూడ అట్టి విశ్రాంతి స్థితిలో నుంచుచుండుట ముఖ్యము. ఏయాలోచనయు, మెదడులోనికి చొరనీయకుండ, రెండుమూడు నిముషములైనను ఉంచుచుండుటకు ప్రయత్నించుచుండుము.

4. నిత్యము నీమెదడును మంచి వ్యాపకములోనే యుంచుము. విశ్రాంతి కావలసినప్పుడేయాలోచనయు లేకుండగనే యుంచుము. అంతేగాని దురాలోచన లోనికి దిగనివ్వవద్దు.

5. విచారము, మనస్తాపము, దరిచేరనివ్వకుము. మనస్సునకు తదేకనిష్ఠ యలవాటు చేయుము. పరిత్యాగ బుద్ధిని యవలంబింపుము నీకు కలిగినను, కలుగకున్నను ఒకే నిర్మల చిత్తముతో నుండుము. పరమశాంతుడవు కమ్ము.

శ్లో॥ "యేపాపలుబ్ధాశ్చోరాశ్చ

....

.... మూర్ఖానామప మృత్యవః"

(జాతకపారిజాతము)

పాపమునందాసక్తిగల వారలు దొంగలు, దేవగురువుల నిందించువారు, భక్ష్యాభక్ష్య వస్తు నిర్ణయములేని వారు సర్వవస్తుభక్షకులు, ధర్మమునందు వ్యతిరేకబుద్ధిగలవారు, దుష్టస్వభావులు, పరద్రవ్యాపేక్షపరులు, మూర్ఖులు, పిశునవృత్తులు స్వధర్మాచార విరహితులు, పాపకర్ములు, శాస్త్రమునందు అనియత వృత్తిగలవారలు, అధైర్యపరులు, ఇట్టివారు అల్పాయువులగుదురు.

శ్లో॥ యేధర్మ కర్మనిరతా

....

ధర్మకర్మ నిరతులును, దేవగురు భక్తులును, హితమితాశనులును, విజితేంద్రియులును, మితవాదులును, సత్కులజులును, సచ్ఛీలురును, దీర్ఘాయువంతులగుదురు. ఈరెండు విధములగు లక్షణములుగల మిశ్రులు మధ్యమాయుర్దాయ వంతులగుదురు.

ఇందు చెప్పబడిన వాక్యముల ప్రకారము స్వల్పములని త్రోసివేయక ఆచరించినవారు తప్పక ఆరోగ్యమునుపొందుదురు.

"సర్వేజనాస్సుఖినో భవంతు"

ఓం శాంతి, శ్శాంతి, శ్శాంతిః.

ఆరోగ్యవారపు ప్రచురములు.

93228

కొప్పర్తి నారాయణమూర్తి బి. ఎ., యల్. టి. గారిచే

1. ఆరోగ్య నాటకము	... ...	0—1—0
2. శిశుతత్వ దీపిక	... ...	0—2—0
3. ఆరోగ్యశిశువారము	... ...	0—1—0
4. బాలభట నాటకము	... ...	0—1—0
5. శిశు సంరక్షణము	... ...	0—2—0
6. ఇంటిఈగ-దోమ-వై. యస్. హనుమంతరావు, బి. ఏ. ఎల్. టి గారిచే		0—1—0
7. ఆరోగ్యసూత్రములు. ఋతువులు-విద్వాన్ గరిమెళ్ల సోమన్న యమ్. ఏ. యల్. టి. గారిచే		0—0—6
8. ఆరోగ్యసాధని-గిడుగు వెంకటరామమూర్తి. బి. ఎ. ఎల్. టి. గారిచే		0—3—0

పలయువారు—రామా అండ్ కో., యేలూరు.

వేంకటరామ్ అండ్ కో., బెజవాడ.

సీతారాం అండ్ కో., తెనాలి

రామా అండ్ కో., బ్రాంచి:-తర్లపాడు

అని వ్రాయవలెను.

రామా అండ్ కో ప్రచురములు.

అక్షరాభ్యాస సహాకారికా చిత్రలేఖనము				
I వ భాగము		0	2	0
డిటో II వ భాగము		0	2	6
రామా మొదటి వాచకము	అచ్చుపడు	0	2	6
రామా రెండవ వాచకము	డిటో	0	3	0
మొదటితరగతి నాటకముల కథలు	డిటో	0	2	0
రెండవతరగతి	డిటో	0	2	6
మూడవతరగతి	డిటో	0	3	0
నాల్గవతరగతి	డిటో	0	4	0
ఐదవ తరగతి	డిటో	0	5	0
రెండవతరగతిలోకజ్ఞానము	డిటో	0	3	0
మూడవతరగతి డిటో	డిటో	0	4	0
నాల్గవతరగతి డిటో	డిటో	0	5	0
ఐదవతరగతి గి॥వెంకటరామమూర్తిగారిచే		0	8	0
లోకజ్ఞానము 2-3-4 తరగతులకు ఒకేపుస్తకము		0	10	0
సివిక్సుమ్యాన్యుయల్ 4-5తరగతులకు		0	8	0
గిడుగు వెంకటరామమూర్తి బి, ఏ, ఎల్, టి. గారిచే				
గణితదర్పణము 1 వ తరగతి ...		0	4	0
,, 2 వ తరగతి ...		0	6	0
,, 3 వ తరగతి ...		0	8	0
,, 4,5 తరగతులకు ...		1	0	0
ఆర్. వీరభద్రరావు బి. ఏ., ఎల్. టి. గారిలెక్కల బుక్కులు.				
నాల్గవ తరగతికి ...	అచ్చుపడు	0	10	0
ఐదవ తరగతి ...	డిటో	0	14	0

వలయువారు :—రామా అండ్ కో, ఏలూరు

9328

9328

END OF
TITLE